

# Mozogj és játssz felszabadultan!

## *Módszertani innovációk testnevelés órán<sup>1</sup>*

DR. CSÁSZÁRNÉ JOÓ GYÖNGYI

joogy58@gmail.com

*SZTE Juhász Gyula Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskolája,  
Napközi Otthonos Óvodája*



**Kulcsszavak:** sportjáték, csapatjáték, ütősport, labdaérzék, labdajáték, stresszoldás, harmonikus mozgás

A 2016-ban indított mestertanári programom témái között szerepel új sportágak bevezetése a testnevelési órákon, módszertani útmutatók készítése testnevelés szakos hallgatóknak és egy játékgyűjtemény készítése alsó tagozatosok számára, mely együttműködési játékok sorát tartalmazza. Ezenkívül a mestertanári programom része még, hogy minden évben meghatározott tematika szerint módszertani képzést tartok az alsó tagozaton testnevelést tanítók számára. Az utóbbi évek alatt összegyűjtött labdás játékokból mutattam be egy mára már rég elfeledett játékot az 1920-as évekből a felső tagozatosok számára.

## Új sportágaink a 11–14 éves korosztályban

### 1. Floorball

A svédországi floorball, amit a feltalálótól – a magyar származású – Czitrom Andrástól sajátítottam el, igazán hasznos csapatjáték. Szigorúan kötött szabályaival és sajátos oktatás-módszertanával kiválóan alkalmas a csapatszellem kialakítására, illetve a fair play játék megtanítására a 11–14 éves korosztályban.

---

<sup>1</sup> Elhangzott a Mester- és kutatótanár konferencián – ELTE Radnóti Miklós Gyakorlóiskola, 2019. március 30.



A játéktér méretei az eredeti játékban **egy 40 × 20 m-es terület**, amelyet 50 cm magas, lekerekített sarkú palánk fog körbe. (A mi iskolánkban 22 × 11 m, és tornapadok helyettesítik a palánkot.) A kapuk méretei: **160 × 115 × 40/65 cm** (nálunk ez hasonló nagyságú szivacsoszöngy). A rendes játékidő **3 × 20 perc, 2 × 10 perces szünettel**, amikor a csapatok térfelet cserélnek.<sup>2</sup>

A fehér labda lyukacsos műanyagból készült, 23 g-os, átmérője 72 mm. Az ütő műanyag, súlya legfeljebb 380 g. Az ütő nyele legömbölyített, és a végét egy gomb zárja le. A nyél nem lehet hosszabb, mint 950 mm. Az ütő feje nem lehet éles és 30 mm-nél jobban meghajlított. A kezdés mindig húzással történik, és minden játékosnak – kivéve azokat, akik felállnak a húzáshoz – haladéktalanul, a labdától 3 m-re kell elhelyezkednie (az ütőket is belevéve). Húzásból lehet közvetlenül gólt is elérni. Amikor a labda elhagyja a játékeret, a vétlen csapat számára beütéssel folytatódik a játék. A beütést onnan kell elvégezni, ahol a labda elhagyta a játékeret, a palánktól 1,5 m-re, de sohasem a gólvonal képzeletbeli meghosszabbítása mögött. Az elvégzés pillanatában a labdának nem kell feltétlenül a megfelelő helyen és mozdulatlan állapotban lennie. A beütést az ütővel kell elvégezni, ütni kell, nem lehet húzni vagy megemelni. A beütést elvégzett játékos nem érintheti meg a labdát ismét, csak miután azt már egy másik játékos vagy felszerelése megérintette. Beütésből nem lehet gólt szerezni. Ha beütésből gól vagy öngól születik, a játékot húzással kell folytatni. Amikor egy szabadütést érő szabálytalanság történik, azaz veszélyes/durva dolog, akkor büntetőt is ítélnének. A szabadütést érő szabálytalanságoknál az előnyszabályt minden lehetséges esetben alkalmazni kell. Az előnyszabály azt jelenti, hogy ha egy szabálytalanság után a vétlen csapat még mindig birtokolja a labdát, megkaphatják a lehetőséget arra, hogy tovább játszanak, ha ez számukra előnyösebb, mint a szabadítás. A szabadítást mindig onnan kell elvégezni, ahol a szabálytalanságot elkövették, és lehet belőle gólt is szerezni. A labdát birtokló játékos ütője fejét nem emelheti saját csípőjén (felnőtteknél), térdén (gyerekeknél) felül, sem elöl, sem hátul. Lábbal levenni a labdát bizony szabálytalanságnak számít. Kétszer egymásután sem érhet lábbal a labdához, tehát a lábbal labdavezetés tilos.

### **Képességfejlesztés a floorball által:**

- Az **állóképességet** és a **gyorsaságot** nagymértékben fejleszti.
- **Speciális gyorsaságok: mozdulat-, reagálási- és reakciógyorsaságot** fejleszt a tanulóknál.
- **Mozgáskoordinációt és labdaérzéklet** fejleszt.
- **Szabálykövetésre és önkontrollra** nevel.
- A **csapatszellem** és a „**mi tudat**” kialakítása könnyebb a játék által.

<sup>2</sup> Magyar Floorball Szakszövetség. URL: <http://www.hunfloorball.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)





*1. kép: Floorball az iskolában  
(Fotó: Dr. Császárné Joó Gyöngyi)*

#### **A floorball technikai elemeinek módszertani gyakorlatai:**

- Az ütő fogásának elsajátítása.
- A labda vezetése folyamatosan, egyenesen, irányváltoztatással, lefordulással.
- Kapura lövések technikai végrehajtása ütéssel, húzással, emeléssel.
- Páros gyakorlatok variáció mindkét oldalról, a védekezés és támadás taktikai elemei.

Testnevelés óráimon a csapatok ötpercenként váltják egymást, a magas osztálylétszám miatt többnyire négy csapatban. Kezdekor a középponton elvégzett húzással indítom a játékot sípjelre, melyet mozdulatlanul várnak a játékosok párhuzamos tollakkal.

Játék közben csapatonként 5 mezőnyjátékos és egy kapus tartózkodik egyidejűleg a játéktéren. A kapus az eredeti játékban nem használhat ütőt, védőfelszerelése is van, játék közben arcvédő maszkot kell viselnie. Testnevelés órákon azonban a kapus ütőjével és testével védekezhetsz, a kapust a sárga vonallal határolt terület védi. Ha a kapus teljesen elhagyja az őt védő területet, akkor ő is mint mezőnyjátékos szerepel.

A floorball mint csapatjáték kiválóan alkalmas a szabálykövetés megtanítására. Az 1:1 elleni küzdelmek gyakorlása során nemcsak a védekezés és a támadás taktikáját tanulják meg, hanem sikerélményt élnek át minden órán. Ez a játék pszichés hozadéka a tanuló és tanár számára egyaránt.



## 2. MediBall

A **MediBall** mint új sportág bevezetése fokozatosan történt iskolánkban. Egy karatemester bemutatóját követően vásárolt az iskola eszközöket, és évfolyamról évfolyamra bővült a bevezetése az évek alatt. Két év után délutáni edzés formájában is lehetőséget kapnak tanulóink a MediBall gyakorlására.<sup>3</sup>

A MediBall kínai eredetű labdajáték, a Tai Chi körkörös mozdulataira épülő dinamikus mozgásművészet. A MediBallt 22 cm átmérőjű, gumi felületű ütővel és 50 g tömegű homokkal töltött, teniszlabda méretű gumilabdával játsszák. A játék sokoldalúságára jellemző, hogy egyénileg, párban és csoportban is játszható.

Az ütő és a labda használata eltér a megszokottól. A gyakorló célja, hogy a centrifugális erő segítségével, körkörös mozdulatokkal, ívekkel és spirálokkal az ütőn tartsa a labdát. A gyakorlók felkészültségüktől függően egy vagy két ütőt és labdát használnak.

A játék versenyszabálya alapján lehetőség van előre megkoreografált mozgásokban, formagyakorlatokban, kreatív gyakorlatokban, illetve egyéni és páros küzdelmi játékban is összemérni a tudást. A formagyakorlatok bemutatása zenére történik. A kivitelezés során megélt harmónia mind a gyakorló, mind a néző számára művészi szintű esztétikai élményt nyújt. A hálós játékban a játék célja a pontszerzés: az ellenfél területére juttatni a labdát. A labda kezelése akkor szabályos, ha az elkapás hang nélkül, továbbítása köríves mozdulatokkal, a centrifugális erő kivezetésével, ütés nélkül történik. Mivel így nincs felesleges erőlködés, a mozdulatok esztétikusak és meglepően gyorsak. A küzdelmi játék komoly fizikai és mentális felkészültséget igényel.

A MediBall feltalálója a kínai Prof. Bai Rong, a Shanxi tartomány Jinzhong Városi Egészségügyi Iskolájának testnevelő tanára volt. 1991-ben szabadalmaztatta találmányát, a **Rouliball (MediBall)** labdajátékot. A feltaláló célja az volt, hogy olyan labdajátékot hozzon létre, melyben a Tai Chi lágy körkörös mozdulatait használva edzi a testet úgy, hogy elkerülje a test sérülését, ugyanakkor fejlessze a szervezet fiziológiai funkcióit és mentális egészségét.

1994-ben Kínában az oktatási bizottság és a sportoktatási csoport megállapította, hogy ez a sport segíti a tanulók testi és szellemi fejlődését, ezért javasolta, hogy az általános, közép- és felsőoktatás részévé váljon. A játék mára már hivatalos nemzeti sporttá vált Kínában. Bebizonyosodott az egészségre, életkedvre és mozgásra tett jótékony hatása, így az utóbbi pár évben Európában és az Egyesült Államokban is elkezdtek gyakorolni. Magyarországon hivatalosan 2008 óta létezik a játék Mediball néven.

---

<sup>3</sup> Magyar Mediball Egyesület. URL: <http://mediball.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)





2. kép: MediBall kezdőkkel  
(Fotó: [www.mediball.hu](http://www.mediball.hu))

#### Képességfejlesztés a MediBall által:

- A MediBall elsősorban a test- és idegrendszer ellazításának képességét fejleszti.
- Növeli az **állóképességet, hajlékonyságot, rugalmasságot és gyorsaságot.**
- A hálós játéknak köszönhetően növeli a **reakcióképességet.**
- Pozitívan hat a **mozgáskoordinációra, egyensúlyérzékre és a kinesztetikai képességre.**
- Fejleszti a **kreativitást**, a jobb és bal agyfélteke összekapcsolását, javítja a **koncentrációt.**
- A zenére történő gyakorlás miatt fejleszti a **ritmusérzéket és a mozdulat gyorsaságát.**
- A formagyakorlatok megtanulása által javul a mozdulatok összekapcsolásának képessége, fejlődik az **ügyesség és a labdaérzék.**
- A MediBall gyakorlásával rövid idő alatt megtapasztalható a mozgástanulás legmagasabb szintje, a **kreatív finomkoordinációs szint.**
- A MediBall **stresszoldó** hatása vitathatatlan.

Tanulóink 11 éves korban találkoznak ezzel a számukra új sportággal, ami igen szenzitív életkor, hiszen az idegpályák beidegződése a tudomány mai állása szerint 12 éves korban befejeződik. Ezért is tartom fontos feladatnak, hogy testnevelés órán mindenki kipróbálhassa a játékot, és saját motivációja által, edzés keretén belül folytathassa a mozgás tanulását.



### 3. A turul játék

A turul játék több mint 110 éves sportjáték, nagy hagyományokra tekint vissza a Tisza-partján, Szegeden. Innen indult hódító útjára, a szegényebb társadalmi réteg megfizethető, de élvezetes játéka a turul.

A játék szabályait **1903-ban** ismertette és adta ki, majd szabadalmaztatta **Halácsy Antal** akkori játék-, torna- és vívómester. Akkoriban népszerűsítő körútra indult az ország számos nagyvárosába a Magyar Torna Egylet (MTE) keretén belül, de sehol máshol nem vert gyökeret az országban, csak a Tisza-parti főnyenyen. (Halácsy 1904)

**1958-ban Dr. Thékes István** játékszeretéről tanúskodva újra kiadta ennek a magyar játéknak a szabályait, melynek megújult neve akkor már röptenisz volt. A játék virágkorát az 1960-as években élte, mely a munkásság körében volt a legnépszerűbb. A nyár kedvelt sportjátékává fejlődött, és a városban számos versenyt szerveztek. (Thékes 1958)

A játék 1990 óta újra reneszánszát éli Szegeden. 1998-tól a testnevelés szakos hallgatók tantervi tematikájába is bekerült az ütősportok közé. A 2012-es Nemzeti Alap Tanterv is tartalmazza mint alternatív szabadidő sportágat, melyet a testnevelők választhatnak.<sup>4</sup>

A játéktér 5 × 10 m-es terület 2 m magas hálóval. A játékot keményfából – tölgy, bükk, kőris, cseresznye stb. – esztergált, körecset formájú ütővel és teniszlabdával játsszák 6 pontig. Női egyéniben, párosban és vegyes párosban 2 nyert szettig, férfi egyéniben 3 nyert szettig. Egy-egy játszmát két pont különbséggel lehet csak megnyerni (pl.: 6 : 4-re vagy 7 : 5-re).

Az adogatás valamelyik sarokpontról történik, mindkét lábbal a talajon állva, az alapon kívül. Történhet átlósan vagy egyenesen, a labda megüthető alulról vagy felülről egyaránt. A labda csak egyszer érintheti az ütőfelületet (duplázás nincs), a párok egymás között nem passzolhatnak. A játék sajátos szabálya, hogy **mindig az adogat, aki az előző labdamenetet elvesztette**. Ez egyedi taktikát von maga után, hiszen az adogatás nem előny – mint a teniszben –, hanem hátrány. Ebből következik, hogy aki a játszmát elveszti, az kezdi a következő játékban az adogatást. (Joó 2004)

#### Képességfejlesztés a turul játék által:

- Növeli az **állóképességet**, a **gyorsaságot** és a **reagálási sebességet**.
- Pozitívan hat a **mozgáskoordinációra** és a **kinesztetikai képességre**.
- Kiválóan fejleszti a **labdaérzéket**.
- Arányosan növeli a test izomzatát.
- A **mozdulatgyorsaság** a technikai elemek megtanulásával fejlődik.
- A **taktikai érzék** a játék által fejlődik, egyéni és páros játékban mást és mást igényel.

<sup>4</sup> Turuljáték. URL: <http://turuljatek.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)





3. kép: Turul játék  
(Fotó: Dr. Császárné Joó Gyöngyi)

### A turul játék módszertana

A játék technikai elemeinek elsajátítására a 11–14 éves korosztály a legalkalmasabb. A tenyérközeli ütő felület miatt a játék már csekély labdaérzéssel is élvezetes a gyerekek számára.

#### *Kezdők gyakorlatai*

- Az ütő helyes fogásainak kialakítása (sportfogás, tollszárfogás, egyéni fogásmódok).
- A labda egyéni felütése 40–60 cm magasra helyben, majd járás közben.
- Dobott labda visszaütése társnak.
- Páros ütészáltások folyamatosan háló nélkül, majd háló fölött.
- Ütőfajták tanulása (tenyeres, fonák, adogatás, cseles ütések).
- Szabálytanulás egyéni és páros játékhoz.

A turul játékot a kezdő játékos is hamar képes elsajátítani, a szabályok megtanulásával a mérkőzések pontra játszása élvezetes a tanulók számára. A játék maga kiválóan alkalmas szabadidősportként a szervezet rekreálódására. Előnye, hogy az egész család vagy bármely korosztály számára hasznos időtöltést jelent. Az ütő karbantartást nem igényel, a pálya kis területen elfér, és szinte bárhol felállítható, a szabályok egyszerűek, bár egyediek. Az ütő és a labda első találkozása azonnali sikerélményt ad a játékosok számára.

Ez a három új sportág jól illeszkedik a testnevelés tanmenetben a szabadidősportok közé. Iskolai rendezvényeink sorában a szabadban is játszható turul játék például már az „Állati jó nap!” részévé vált, amikor is sportnapunkat külső helyszínen valósítjuk meg, ahol a gyerekek kerékpároznak, fjaszkodnak, lovagolnak, és turul játékot játszanak a szabadban.

### *Irodalom*

- Halácsy Antal (1904): *Szabadalmaztatott „Turul”-labdajáték és szabályai*. Budapest: Községi Nyomda.
- Joó Gyöngyi (2004): *A röptenisz avagy a turul játék 100 éve Magyarországon*. Szeged: Bába és Társa.
- Magyar Floorball Szakszövetség. URL: <http://www.hunfloorball.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)
- Magyar Mediball Egyesület. URL: <http://mediball.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)
- Thékes László (1958): *Röptenisz*. Szeged.
- Turuljáték. URL: <http://turuljatek.hu> (letöltés: 2019. 05. 05.)

### *Exercise and play without limits!*

The elements of my Master Teaching Program are summarized in this study. I have introduced new sports to 11–14 year old children during my physical education classes such as floor ball, a Chinese game, mediball and the Hungarian game called turul. As Head teacher I create methodology guides for University students, which aid them during their practical teaching assignments. I've prepared a collection for elementary school students which contains a number of co-operative games. For middle school students I've chosen a ball game, from the list of ball games collected during the past years, which was a favorite during the 1920s. Similar games are listed in my prepared collection which I teach to the next generations with pleasure and which my university students receive for use year after year, so they can play it during their professional career together with the next generations growing up.